



Aerobic Choreographie „MENORCA“

Zählzeiten	Wiederholungen	Beinbewegungen	Armbewegungen
8	4	Knee Lift <i>Knie hoch</i>	Elbow diagonal to Knee <i>Ellbogen diagonal zum Knie</i>
8	2	Step Touch <i>Pendeln</i>	Push diagonal forward <i>Handschub diagonal vorwärts</i>
8	4	Grapevine <i>Kreuzschritte</i>	3x CrissCross + Hands Clap <i>3x Unterarme kreuzen + Hand Klatsch</i>
8	2	Hop Scotch <i>Ferse hoch</i>	Upright Row <i>Rudern vertikal</i>